

بناء مقياس الضغوط النفسية الاربعة

م.م. تحرير نزهان رشيد

أ.م.د. نبيل عبد العزيز عبد الكريم

جامعة تكريت / كلية الاداب

جامعة تكريت /كلية التربية للبنات

تاريخ قبول النشر ٢٠١٩/٥/٢٠

تاريخ استلام البحث ٢٠١٩/٤/٩

ملخص البحث

استهدف البحث المالي بناء اداة تكشف عن الضغوط الاربعة (الصدمة ، الشخصية ، الانهاك ، الاغتراب) لدى طلبة جامعة تكريت تبعا لمتغيري (الجنس ، التخصص) تكونت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت (٨٧) منهم من اصحاب التخصص العلمي و (١١٣) منهم من اصحاب التخصص الانساني ، اما اداة البحث فقد قام الباحثان ببناء اداة تكشف الضغوط الاربعة باستخدام الوسائل الاحصائية (مربع كاي ، معامل الارتباط بيريسون ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين)

الفصل الاول

مشكلة البحث

لقد اهتم العلماء بالإنسان كونه الكائن الوحيد الذي يمكنه السيطرة على البيئة وهو بنفس الوقت يتأثر بما يحيطه فيها حتى تلك الامور التي يقوم بتطويرها لخدمته، حيث ان بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما تؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطراً يهدده او يهدد اهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، واذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت لفترة طويلة، فأنها تؤدي الى بعض الامراض مثل امراض القلب والامراض النفسية والعقلية كما يؤدي الى زيادة الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

والباحث يتناول مشكلة البحث المتمثلة في الضغوط الاربعة (الضغوط، الشخصية، الانهاك، الاغتراب) في محاولة لبناء اداة تجمع هذه الضغوط الاربعة المؤثرة في الفرد للمساعدة في الكشف عنها ووضع الحلول والاستراتيجيات للحد منها ومساعدة الافراد على مواجهاتها.

## اهمية البحث

عاش الانسان منذ بداية نشأة الكون منذ ملايين السنين باحثاً عن الاستقرار والامان، وجارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه لتخفيف عبء الحياة عن كاهله ، حيث ان الضغوط النفسية، والانهاك والاعتراب والشخصية هي من العوامل التي تدفع الى فقدان الاتزان والهروب والتعرض لكثير من الامراض النفسية والعقلية.

وقد ينجح الانسان المعاصر في استيعاب النمو الحضاري المتسارع، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل مما يؤدي الى استنزاف تلك الطاقة وتدمير الذات. حيث ان الضغوط الحياتية بأنواعها النفسية، الاجتماعية، الاسرية، المهنية، الدراسية، العاطفية لها اثارها على السلوك وقد تنتج عنها بعض الانحرافات وتبديل في السلوك الطبيعي. وقد يبدو مفهوم الضغوط الاربعة حديثاً نوعاً ما ولكنه في الحقيقة يعتبر من المفاهيم القديمة ايضاً كونه يجمع بين متغيرات نفسية واجتماعية وعاطفية تم تناولها بشكل مستقل بعضها عن البعض الاخر من قبل العديد من الباحثين. حيث وجد ان تناولها مجتمعه في دراسة علمية يظهر فائدة اكثر شمولاً لفهم التكوين النفسي للفرد وتحقيق تحديد اكبر للعوامل المؤثرة على اتزانه النفسي والانفعالي، حيث ان هذه الضغوط الاربعة المختلفة في شكلها والمجتمعة في تأثيرها تدفع بالانسان الى التخلي عن كثير من اهدافه الخاصة وبالتالي أنتشارها سوف يؤدي الى هدر طاقة الكثير من أفراد المجتمع ويرى (ماك لين) ان الافراد الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يعانون من توتراً ونقصاً في ثقتهم بأنفسهم (طلعت منصور، ١٩٨٩، ص ٥) ، كما يؤكد (سبيلرجز) ان الاهتمام بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة تميز حالات القلق الناتجة عنها، وتفسر العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك الظروف الضاغطة (فاروق، ٢٠٠١، ص ٩٩) ، ان الانسان في هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، وفي هذا الموضوع نوجه دعوة صادقة للوقوف مع الذات ومراقبتها عن قرب، ليرى المختصون ما لهم وما عليهم لأصلاح ما يمكن اصلاحه وايقاف الاستنزاف باللجوء الى اساليب تساعد الافراد الى عدم التعرض الدائم للعوامل التي تؤدي الى ظهور هذه الضغوط النفسية الاربعة وتحسين الظروف التي تناسب حالتهم النفسية والاجتماعية.

## هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى :

- بناء اداة تكشف عن الضغوط الاربعة (الصدمة، الشخصية، الانهاك، الاعتراب) لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت بكافة اقسامها للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩)

الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين ومن المرحلتين (الاولى والثانية).

## تحديد المصطلحات:

أولاً- الضغوط النفسية الأربعة:- لم يجد الباحثان تعريفاً صريحاً لهذا المصطلح لذا قاما بوضع تعريفاً يجمع المتغيرات الأربعة التي يتضمنها هذا المفهوم.

١- التعريف النظري:- هي مجموعة من الضغوط التي تتمثل بالضغوط ونمط الشخصية والاضطرابات المتمثلة بالانهك والاعتراب التي اذا ما اجتمعت تؤدي الى خلل في التكوين النفسي والمعرفي مع فقدان التوازن السلوكي .

٢- التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته على مقياس الضغوط النفسية الأربعة وتتراوح ما بين ١٢٠ الى ٤٠.

ثانياً- الصدمة: عرفها اصطلاحاً كل من :

- ابراهيم (١٩٩٨) انها تغيير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (ابراهيم، ١٩٩٨، ص٥٦).

- عثمان (٢٠٠١) هي مجموع المتغيرات الداخلية والخارجية لدى الفرد تؤدي الى التوتر والقلق (عثمان، ٢٠٠١، ص٥٢).

- صالح (٢٠٠٨) هي احداث خارجية عن الفرد، او متطلبات استثنائية عليه او مشاكل او صعوبات تجعله في وضع غير اعتيادي فتسبب له التوتر او تشكل تهديداً يفشل بالسيطرة عليها. (صالح، ٢٠٠٨، ص٣٣٣).

التعريف النظري: هي مجموعة المتغيرات التي تحدث لدى الفرد كرد فعل للظروف الداخلية او الخارجية السلبية المحيطة به.

ثالثاً- الشخصية (أ): عرفها اصطلاحاً كل من :

-موسنتي (١٩٨٣) هو النمط الذي يفضل الحياة الضاغطة ولديهم القدرة الاجتماعية ويمتلكون قدرأ من العداوة والقابلية على الاستشارة والاحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والتنافس العام (Musante, ١٩٨٣).

-عثمان (٢٠٠١) هي عبارة عن مجموعة من الصفات التي هي جزء من القلق وتتفاعل معه.

(عثمان، ٢٠٠١، ص٥٢).

التعريف النظري/ هم الافراد الذين لديهم الرغبة في التفوق والمناقشة والانغماس في العمل مع فقدان المرونة والصبر والميل للعدائية وسرعة الانفعال.

رابعاً- **الانهك النفسي**: عرفه اصطلاحاً كل من :

- كوبر ومارشال (١٩٧٦) :هو الاعراض الناتجة من تكرار العمل اليومي مما يحدث نوعاً من الملل مع الصراعات التي تحدث بين الفرد وزملائه ورؤسائه نتيجة عدم وجود البيئة الجيدة.  
(Cocpier, ١٩٧٦).

- بنيز ارنسون (١٩٨٠) :هو جملة من الاعراض العاطفية والبدنية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وادائه في الاعمال التي يقوم بها (Piness, Arnson, ١٩٨٦).

- فاروق السيد (١٩٩٨) :تبيد الطاقة النفسية نتيجة الضغوط الحياتية يؤدي الى قيام الفرد بحل مشاكل تواجهه (فاروق السيد، ١٩٩٨، ص٩٨).

خامساً- **الاغتراب النفسي**: عرفه اصطلاحاً كل من :

- فاروق السيد (١٩٩٨) هو حاله معينة لعلاقة الانسان بنفسه وبغيره من الناس ويشعر بالعزلة لأنه انقطع عن الطبيعة وعن بقية البشر (فاروق السيد، ١٩٩٨، ص٩٨).

- اريكسون ( بدون ) هو حاله تحدث نتيجة ازمه الهوية التي يبحث فيها المراهق عن ذاته حيث يحدث العداء بين تطور الانا وتثبيت الانا الذي يمثل الاغتراب كمعوق اساس لتطور الانا (عثمان، ٢٠٠١، ص١٣٧).

التعريف النظري/ هو حاله من الانفصال عن البيئة والذات والابتعاد عن العالم الخارجي نتيجة مجموعة من العوامل الضاغطة.

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

الضغوط / ان تحديد الضغوط الاربعة التي تتأثر بعوامل عديده منها النمو والتطور السريع والعلاقات الانسانية والظروف الاقتصادية والمهنية وتؤثر بالفرد وتقده توازنه النفسي وفشل في التكيف مع المحيط مع احتمال انسحابه من التفاعل مع الاخرى سيتم عرضها في هذا الفصل.

**اولاً - الصدمة** / مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث، او المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار الفسيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين.

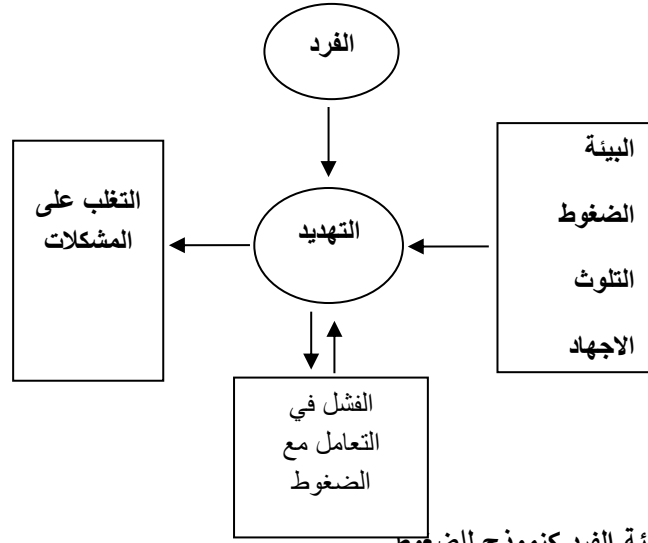
ان هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص. وايضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي) الطبيب الكندي في العام ١٩٥٦ عندما درس اثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والاجهاد والاحباط. (كامل، ٢٠٠٤، ٦).

- بعض النماذج التي تناولت الضغوط.

١- نموذج مارشال: في هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط في العمل والاعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي اعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية الى امراض القلب، العدوانية وامراض السل واللامبالاة نتيجة الى ضعف الدور وعدم تنظيم العمل والعلاقات السلبية مع عدم النمو المهني.

٢- نموذج (كوبر) ويوضح (كوبر) اسباب وتأثير الضغوط على الفرد وينكر ان بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجات الفرد فيشعر بحاله من الضغط وقد يلجأ الى استخدام بعض الاستراتيجيات الدفاعية للتوافق مع الموقف. واذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة، فأنها تؤدي الى بعض الامراض مثل امراض القلب والامراض العقلية كما تؤدي الى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد

نموذج كوبر في الشكل التالي.



نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط

(عثمان، ٢٠٠١، ١٠٣).

ثانياً- الاغتراب/ حالة عقلية مختلفة مثل فقدان القوة وفقدان المعنى ويطلق على الشخص المغترب اسماء كثيرة مثل: الغريب او الوحيد، وتتحدد ابعاد الاغتراب في الاتي:-

- ١- العجز: يعني ان يتوقع الفرد انه لن لا يستطيع تحقيق ما يريد من مكافأة او تعزيز، وذلك لاعتقاده انه عاجز عن تحديد النتائج التي تنشأ نتيجة لهذه الاحداث.
- ٢- اللامعنى: يعني توقع الفرد انه لا يستطيع التنبؤ بالنتائج المستقبلية للسلوك حيث يرى ان الحياة تسير وفق نسق محير، وان المستقبل سلسلة من الالغاز ولهذا لا يعرف ماذا يريد من الحياة حيث يحيا نهياً لمشاعر اللامبالاة والفراغ الوجودي.
- ٣- اللامعيارية: تعني انهيار المعايير وعدم وجود قيمه ثابتة للموضوع الواحد بل توجد القيمة ونقيضها لنفس الموضوع وتصبح الغاية عند الفرد تبرر الوسيلة.
- ٤- العزلة الاجتماعية: تعني سوء تكيف لدى الفرد بسبب عدم انتمائه الى الجماعة ومن ثم يشعر انه وحيد ومنفصل عن مجتمعه وعن عالمه.
- ٥- هجران الذات: يعني الاغتراب عن بيئته وأن يفقد الانسان المغزى الذاتي والجوهري للعمل الذي يؤديه وما يصحبه من شعور بالفخر والرضا.
- ٦- التشاؤم: هو احساس الفرد بالفشل وسوء الحظ في كل شيء واحساسه الدائم بالخطر وبسوء المستقبل امامه.

اسباب الاغتراب: يعزو الاغتراب الى طبيعة النمو ذاتها فان بداية مرحلة المراهقة عبارة ما يطلق عليه ازمة المراهقة مما ينعكس في الاحساس بالاغتراب. ويعزو الاغتراب الى الظروف الحضارية التي يعيشها الفرد وتؤكد الدراسات النفسية ان ازمة المراهقة ليست ازمة ثابتة في كل الحضارات ولهذا فان طبيعة النظام الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد يؤثر في تنمية الاحساس بالاغتراب.

كما يعزو الى احباطات الطفولة وأساليب التنشئة الاجتماعية وكذلك العوامل المعرفية والوجدانية والشخصية (عثمان، ٢٠٠١، ١٣٨).

ثالثاً- **الانهك النفسي**/ يعتبر مفهوم الوهن النفسي من المفاهيم الاساسية لدى الاخصائيين في الصحة النفسية اذ استعمل هذا المفهوم لأول مرة منذ حوالي المائة عام، وقد اصطلح اللفظة الدكتور بيرد (Beard) لدلاله على حالة مرضية متعددة الاعراض ومما جاء في وصفه للمرض: الصداع، حدة المزاج، التبوخ، الغثيان، الحساسية الزائدة للمناخ والطقس والتعب (الدباغ، ١٩٧٤، ٨٢).

#### اسباب الانهك:

- ١- النظرية الفسيولوجية: وهذه النظرية تعد امتداداً للنظرية القديمة، وترى ان الانهك النفسي بسبب عفوي، ولكن الدراسات لم تؤكد هذه العلاقة اذ لم يثبت التحليل نقصاً فسيولوجياً عند المرضى كما لم تثبت الاجراءات المتعددة ان توفير الراحة الجسمية التي تعيد النشا الى الاعضاء انها ذات اثر فعال.
- ٢- النظرية العاطفية: ترى هذه النظرية ان الانفعالات اكثر اهمية من العوامل الفسلجية في احداث التعب لان المعروف ان العمل البغيض يجلب الشعور بالإرهاق السريع لصاحبه. كذلك العمل الرتيب (الدباغ، ١٩٧٤، ١٠٨).
- ٣- النظرية التكوينية: وتشمل العوامل المختلفة التي تشترك في تكوين شخصية الفرد وفي الاستعدادات الخاصة للفرد للتفاعل مع تجاربه ومحيطه بشكل معين. وللعامل الوراثي اهمية في هذا الامر كما يتضح من كثرة وقوع حالات الانهك النفسي في العائلة الواحدة، كما ان الجو الاسري الذي يعيش فيه الفرد والتأكد المستمر من والديه على عدم اجهاد او اتعاب نفسه يؤدي الى العجز عن القيام بالجهد (كمال، ١٩٨٣، ٦٣).

رابعاً : **الشخصية**/ تعد الشخصية من الموضوعات التي نالت اهتماماً كبيراً في العقد الاخير من هذا القرن في ميدان علم النفس وهي نوع من الانظمة التي يكتسبها الفرد في النشاط والاتصال الموجه نحو هدف معين والتي تميز مشاركته في العلاقات الاجتماعية (عثمان، ٢٠٠١، ١٢٤).

ويذهب البورت الى ان الشخصية Personality في اللغة الانكليزية والفرنسية او الالمانية تشبه الى حد كبير لفظه (Personalitas) في اللغة اللاتينية في العصور الوسطى اما في اللاتينية القديمة فقد كانت لفظ

بيرسونا (Persona) وحده هو المستخدم ويتفق الجميع على انه كان يعني القناع ( غنم، ١٩٧٣، ٤٦ ) ، نمط الشخصية (أ) اتضح من تطورات الشخصية التي قدمتها كل من (جلفورد، كاتل، ايزنك) انها تتكون من العديد من العوامل التي استطاع علماء الشخصية اختزالها الى نمط (أ) ويتميز الافراد ذوي النمط (أ) بقدرة عالية على المنافسة والقيادة الجادة وعدم التبصر مع عدم المرونة والانغماس الشديد في العمل. ويفضل الافراد ذو الشخصية (أ) الحياة الضاغطة ولديهم القدرة الاجتماعية ويمتلكون قدرًا من العدائية والقابلية للاستشارة والاحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والتنافس (Musante, ١٩٨٩, ١٥٦).

وفي دراسة قام بها سلز، ووان (Sules & wan, ١٩٨٩) باستخدام ما بعد التحليل في الفترة ما بين ١٩٨٠-١٩٨٧ حيث توصلوا الى النتائج التالية:-

- ١- الغالبية العظمى من البحوث تناولت العلاقة بين نمط (أ) والقلق والاكتئاب والعصابية.
  - ٢- استخدمت البحوث عدداً كبيراً من مقاييس الاضطرابات الانفعالية منها مقياس (تايلور) للقلق الصريح، وقائمة (منسوتا) متعدد الالوجه للشخصية ومقياس (بك) وقائمة اعراض التعاسة او الاسى.
- ويمكن ان نصف الافراد ذوي الشخصية (أ) انها الشخصية التي تنقسم بالاستشارة العالية والرغبة في التفوق في مقابل الشخصية (ب) يشعرون بان الاسترخاء والراحة مقيدة وان التوتر هو احد العناصر التي تؤدي الى قتل الانسان. لهذا فأننا نجد افراد يمكن ان نطلق عليهم النمط (أ) او النمط (ب) ولكن نجد ان هناك افراد يحملون النمطين معاً وهم الاغلبية.

#### الدراسات السابقة

اجرى الباحثان مسح شامل لدراسات سابقة في المكتبات والانترنت بحثاً عن دراسة تناولت الضغوط النفسية الاربعة حيث لم يجدان دراسة تناولت هذه الضغوط الاربعة مجتمعة، لكن هناك دراسات تناولت هذه الضغوط الاربعة بشكل منفرد لذا سوف يتناول الباحثان بعض الدراسات التي تناولت هذه الضغوط المتمثلة بـ ( الصدمة، الانتهاك، الاغتراب، الشخصية) وكما يلي:-

#### دراسات تناولت الضغوط:

- ١- دراسة طلعت منصور، فيولا الفتلاوي ( ١٩٨٩): هدفت الدراسة الى اعداد قائمة الضغوط النفسية للمعلمين حيث تكونت القائمة من عدد من المواقف التي تعبر عن عدد من الضغوط التي يتعرض لها المعلمين في جمهورية مصر العربية حيث كانت العينة مؤلفة من (٣٥٠) معلم ومعلمة وظهرت النتائج ان العمل الرتيب يسبب الملل والاكتئاب كما اظهرت الدراسة ان كلما كانت مدة الخدمة اطول كلما كانت الضغوط اكبر .



- ٢- دراسة عثمان (٢٠٠١): دراسة نظرية تناولت الضغوط وإدارتها وعلاقتها بالعواطف والقلق، كما تناولت الدراسة أنواع الشخصية وعلاقتها بالعواطف وأهم الاستراتيجيات لتخفيف الضغوط، وقد تناول البحث العواطف وعلاقتها بالضغوط، والنظريات التي فسرت الضغوط.
- ٣- دراسة كامل (٢٠٠٤): دراسة نظرية تناولت الضغوط وسبل مواجهتها حيث تناول البحث أنواع الضغوط وكيفية تكوينها إضافة إلى تحديدها وقياسها كما تناول البحث التعاريف المتعددة للضغوط وناقش الباحث علاقة الضغوط بالأمراض النفسية، كذلك الضغوط التي تتعرض لها المرأة.

#### دراسات تناولت الانتهاك

- ١- دراسة بينز وارنسون (١٩٨٠) : أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية على العاملين في دوائر الدولة في مدينة نيويورك وكان المقياس يتألف من (٢٥) عبارة، وطبق البحث على عينة بلغت (٢٥٠) مفحوصاً. وقد أظهرت النتائج ان الانتهاك النفسي يتكون من ثلاثة مكونات هي المكون العقلي، البدني، العاطفي. كما أظهرت النتائج ان نسبة اصابة النساء الى الرجال هي اعلى. (بينز وارنسون، ١٩٨٠، ١٢٣).
- ٢- دراسة خالد محمد خالد (٢٠٠٦)، وهي دراسة لقياس سمة الانتهاك النفسي حيث تألفت من (٢٠) عبارة امام كل عبارة بديلان هما (نعم، لا)، طبقت على منتسبي جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية، تألفت العينة من (١٥٠) مفحوصاً أظهرت النتائج ان النساء والرجال متساوون في نسبة الاصابة بالانتهاك النفسي، وان الافراد الذين تزيد خدمتهم عن عشرة سنوات هم اكثر تعرضاً للإصابة بالانتهاك عن اقرانهم الذين تقل خدمتهم عن ذلك (الانترنيت، ٢٠٠٧).

#### دراسات تناولت الاغتراب

- ١- دراسة محمود (١٩٩٥) الشعور بالاغتراب وعلاقته بالحاجة الى الانتماء الى المجتمع لدى المودعين في مؤسسات الدول للرعاية الاجتماعية ودور الارشاد الديني في معالجة هذه الظاهرة. أجريت هذه الدراسة في مصر، وتتجه الى الوصف الكمي والكمي للظاهرة موضوع الدراسة للتعرف على خصائصها وحصر العوامل المختلفة المؤثرة فيها، ووضع تصور بالاعتماد على معطيات الدين الاسلامي للحد منها، وتألفت عينة الدراسة من (٣٥) فرداً من المودعين في مؤسسات الدولة للرعاية الاجتماعية، وكانوا من مجهولي النسب ومن الايتام، وعينة من الخبراء والاختصاصيين النفسانيين الذين اشرفوا على رعاية هؤلاء مدة تقرب من العشرين عاماً وبلغ عددهم (١٥) خبير، قاموا بتطبيق برامج إرشادية مستمدة من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف وقواعده ومبادئه. وقد كانت نتائج الدراسة تشير الى وجود علاقة قوية بين الإخفاق في إشباع الحاجة الى الانتماء الى المجتمع وبين الشعور بالاغتراب رغم تطبيق البرامج الإرشادي العلاجي. وفسر الباحث ذلك بأن إشباع الحاجة الى الانتماء

الى المجتمع يجب ان يبدأ في مرحلة مبكرة من ايداع هؤلاء في المؤسسات، او ان اشباع الحاجات الانسانية ينمو مع الانسان ولا يأتي فجأة. وان على هذه المؤسسات أن تهتم بتطبيق برامج إرشادية على المودعين فيها بشكل دائم.

(محمود، ص ١١١-١٧٣).

٢- دراسة الكولي (٢٠٠٠) مستويات الاغتراب وعلاقتها بمستويات الانتماء الى الذات، والانتماء الى المجتمع لدى الطلاب اليمنيين الدارسين في مصر، أجريت هذه الدراسة في مصر، وكان الهدف منها معرفة انتشار ظاهرة الاغتراب بمستوياته المختلفة، ومعرفة العلاقة بين مستويات الاغتراب المختلفة وبين درجات أو مستويات الانتماء الى الذات، والى المجتمع.

وكان مجتمع هذه الدراسة هو المجتمع الجامعي الذي يدرس فيه الطلاب اليمنيون. وتألقت عينة الدراسة من (٨٧) طالبا في مرحلة الماجستير والدكتوراه في جامعة عين شمس، وقد توصل الباحث الى النتائج الآتية:

أ- انتشار ظاهرة الاغتراب بين الطلاب اليمنيين الدارسين في مصر بمستوياتها المختلفة.

ب- العلاقة بين مستويات الاغتراب ومستويات الانتماء الى الذات والى المجتمع كانت عكسية، اي كلما قلت درجة الانتماء الى الذات والى المجتمع زاد مستوى الاغتراب.  
(الكولي، ص ٣).

#### دراسات تناولت نمط الشخصية (أ)

١- دراسة احمد عبد الخالق، ديفيد فوتانا (١٩٨٠) تكون المقياس من (٢٠) عبارة وتألقت العينة من (٢٠٠) مفحوصاً وطبق المقياس على عينة عشوائية في مدينة الاسكندرية حيث اظهرت النتائج ان نسبة النساء الى الرجال في نمط الشخصية (أ) اكثر كما أظهرت النتائج ان العاملين من الرجال والنساء اقل من غير العاملين في نمط الشخصية (أ) حيث كانت بدائل المقياس هي (نعم، لا).

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث:

لغرض تحقيق اهداف البحث لابد من تحديد مجتمع البحث واختبار عينة ممثله له وسوف يتم في هذا الفصل استعراض هذه الاجراءات وكما يلي:-

اولاً: مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة تكريت من الجنسين ومن المرحلتين الاولى والثانية من الاختصاص العلمي والانساني.

ثانياً: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من اربعة كليات ومن الاختصاصات العلمية والانسانية والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) عينة البحث

المجموع	انساني		علمي		الاختصاص الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٤٠	٢٠		٢٠		كلية التربية للبنات
٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	كلية التربية
٥٠	٢٥		٢٥		كلية العلوم
٥٠		٢٥		٢٥	العلوم السياسية
٢٠٠	٦٠	٤٠	٦٠	٤٠	

ثالثاً: اداة البحث: لغرض بناء مقياس الضغوط النفسية الاربعة قام الباحثان بالإجراءات التالية:

١- اعداد مجالات المقياس: وبناء على ما جاء في الاطار النظري والتعريف الاجرائي والنظري والمدني اعتمد في هذا البحث ومن خلال الدراسات السابقة ذات العلاقة تم تحديد اربعة مكونات للمقياس هي ( الضغوط، الانهاك، الاغتراب، نمط الشخصية (أ)).

٢- ان عملية تحديد اوزان مكونات المقياس النفسي مهم جداً كما تشير الغريب الى ان تحديد اوزان ومجالات المقياس يعد من الاجراءات الضرورية في بناء المقاييس لأنه يتوقف عليه تحديد فقرات كل مكون. (الغريب، ١٩٨٠، ٥٩٨).

ولكي يتعرف الباحثان على مدى تمثيل المقياس للمجالات المطلوب قياسها قام الباحثان بعرض المجالات وتعريفها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (١) وقد اقترح الخبراء بصلاحيه المجالات فضلاً عن تحديد الاهمية النسبية لها.

جدول (٢) يوضح ذلك

اسم المكون	الاهمية النسبية	عدد الفقرات
الصدمة	٣٥%	١٤
الانهك	٢٥%	١٠
الاغتراب	٢٠%	٨
نمط الشخصية (أ)	٢٠%	٨
المجموع	١٠٠	٤٠

رابعاً: اعداد فقرات المقياس: بعد ان قام الباحثان بتحديد مكونات المقياس، ومعرفة عدد فقرات كل مكون ثم صياغة الفقرات مستعيناً بالمقاييس السابقة وعينة الدراسة حيث تم اعداد استبيان استطلاعي تضمن عدة اسئلة غطت المكونات الاربعة تم تطبيقه على عينة بلغت (٤٠) طالب وطالبة وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) عينة الاستبيان الاستطلاعي.

المجموع	انساني		علمي		الاختصاص الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
١٠	٥		٥		التربية للبنات
٢٠	٥	٥	٥	٥	الطب البيطري
١٠	٣	٢	٢	٣	كلية التربية
٤٠	١٣	٧	١٢	٨	المجموع

وبعد تفريغ الاجابات التي جمعها الباحثان من خلال الاستبيان الاستطلاعي قاما بصياغتها على شكل فقرات وكان مجموعها (٤٠) فقرة موزعه على اربعة مكونات وعلى النحو التالي: الضغوط (١٤) فقرة، الانهك (١٠) فقرة، الاغتراب (٨) فقرة، نمط الشخصية (أ) (٨) فقرة.

خامساً: اعداد التعليمات/ بعد ان تم اعداد الصيغة الاولى للمقياس قام الباحثان بوضع التعليمات التي توضح كيفية الاجابة عن فقرات المقياس وتضمنت التعليمات مثلاً يوضح كيفية الاجابة. ولضمان الحصول على بيانات صادقة تم اخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (عبد الخالق، ١٩٨٣، ٦٥) وذلك لان وضوح الغرض الحقيقي يؤدي الى تزييف الاجابة وتكون بالاتجاه المرغوب (فائق، ١٩٧٢، ٥١٨).

سادساً: مفتاح التصحيح/ بما ان كل فقرة من فقرات المقياس تضم ثلاثة بدائل هي (دائماً، احياناً، نادراً) لذا اعطيا لكل بديل درجة هي دائماً تمثل (٣)، و احياناً تمثل (٢)، ونادراً تمثل (١).

سابعاً: الصدق الظاهري للمقياس/ بعد تحديد فقرات المقياس البالغة (٤٠) فقرة وبدائلها وتعليمات الاجابة، تم عرضه على مجموعة من الخبراء من المتخصصين في التربية وعلم النفس ملحق (١) وذلك لاستخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات ومدى صلاحيتها لقياس الضغوط النفسية الاربعة في ضوء هدف البحث ومن خلال تحديد مفهوم الضغوط النفسية الاربعة ، وبعد تحليل اراء الخبراء باستخدام مربع (كا<sup>٢</sup>) لعينة واحدة (الصوفي، ١٩٨٥، ٤٦) لمعرفة دلالة الفروق بين اراء الخبراء من حيث صلاحية الفقرة للمكون او عدمه عند مستوى دلالة (٠,٥) وكانت النتائج كالآتي:-

١- جميع الفقرات حصلت على مستوى الدلالة المطلوبة.

٢- تم تعديل بعض الفقرات وحسب اقتراح الخبراء.

جدول (٤) آراء المحكمين في صلاحية الفقرات.

المجموعة	ارقام الفقرات	الموافقون		غير الموافقون		مربع كآي	مستوى الدلالة
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		
١١	٣، ٥، ٦، ٨، ١٢، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٣، ٢٦، ٤٠	١٩	%٩٥	١	%٥	١٦,٢	٠,٠٥
٩	٢، ٤، ١٠، ١١، ٢١، ٢٨، ٣١، ٣٧، ٣٩	١٧	%٨٥	٣	%١٥	٩,٨	٠,٠٥
٢٠	١، ٧، ٩، ١٣، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٨	٢٠	٨٠	٤	%٢٠	٧,٢	٠,٠٥

ثامناً: وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت/ قام الباحثان بتطبيق المقياس على مجموعة من طلبة الجامعة البالغ عددهم (٢٦) طالباً وطالبة لغرض معرفة مدى وضوح التعليمات وفهم الفقرات بالنسبة للطلبة وكذلك حساب الوقت المستغرق للإجابة، وقد تم اختيار العينة عشوائياً من كليتين تابعتين لجامعة تكريت وجدول (٥) يوضح ذلك، حيث طلب من العينة ان يطلعوا على تعليمات المقياس وكذلك الفقرات وقرأتها بدقه. فقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة لمدة تتراوح بين (١٥-٢٠) دقيقة وبمتوسط مقداره (١٧,٥).

جدول (٥) عينه وضوح التعليمات والفقرات

المجموع	انساني		علمي		الاختصاص
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	الكلية
١٣	٣	٤	٣	٣	التربية
١٣	٣	٣	٣	٤	العلوم
٢٦	٦	٧	٦	٧	

تاسعاً: التحليل الاحصائي للفقرات: من خلال الاطلاع على ادبيات القياس وما اكد عليه المختصون تبين أهمية اجراء التحليل الاحصائي للفقرات، حيث ان الخصائص القياسية للفقرات لا تقل اهمية عن الخصائص القياسية للمقياس (smith, ١٩٦٦:٧٦) ، لان خصائص المقياس تستند الى خصائص فقراته وقدرتها على قياس ما اعدت لقياسه. وقد اتبع الباحثان اسلوبين لتحليل الفقرات هما:

#### ١- علاقة الفقرة بالمجموع الكلي:-

من مؤشرات صدق البناء ارتباط درجة كل فقرة في المقياس بمحك داخلي وهو درجة المقياس الكلية (ابو حطب، ١٩٧٦، ١٠٤) ومن اجل التأكد من ذلك تم سحب عينه عشوائية من استمارات عينة التحليل الاحصائي تكونت من (٥٠) استمارة وتم ايجاد معامل ارتباط بيرسون (Berson) بين درجات العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ووفقاً لمعيار (Ebel) الذي يؤكد ان الفقرة مميزة اذا كانت قوتها التمييزية اكبر من (١٩،٠) (Ebel, ١٩٧٢:٣٣٩) ، حيث حصلت جميع الفقرات على القيمة المطلوبة والجدول (٦) يوضح ذلك.

ت	علاقة الفقرة بالمجموع الكلي	ت	علاقة الفقرة بالمجموع الكلي
١	٠,٢٣	٢١	٠,٢٧
٢	٠,٢٦	٢٢	٠,٣٩
٣	٠,٣٣	٢٣	٠,٢٥
٤	٠,٣٣	٢٤	٠,٢٣
٥	٠,٣٠	٢٥	٠,٣٦
٦	٠,٣٦	٢٦	٠,٣٠
٧	٠,٢٠	٢٧	٠,٢٩
٨	٠,٢٨	٢٨	٠,٣٥
٩	٠,٣٠	٢٩	٠,١٩
١٠	٠,٢٥	٣٠	٠,٢٢
١١	٠,٢٧	٣١	٠,٣٧
١٢	٠,٣٢	٣٢	٠,٣٣
١٣	٠,٢٢	٣٣	٠,٣٥
١٤	٠,٤٠	٣٤	٠,٢٦
١٥	٠,٣٩	٣٥	٠,٢٧
١٦	٠,٣٢	٣٦	٠,٢٧
١٧	٠,٢٤	٣٧	٠,٣٤
١٨	٠,٣٥	٣٨	٠,٢٨
١٩	٠,٢٢	٣٩	٠,٢٤
٢٠	٠,٢٨	٤٠	٠,٣٦

٢- حساب القوة التمييزية: ان الغرض المرجو من حساب القوة التمييزية ل فقرات المقياس هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الافراد والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم.  
(Mathock, ١٩٩٧:٩).

ولغرض التحقيق من خاصية القوة التمييزية للفقرات قام الباحثان بتطبيقها على عينه من طلبة الجامعة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة وكما يلي:

جدول (٧) يوضح ذلك

المجموع	انساني		علمي		الاختصاص الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٢٥	١٣		١٢		التربية للبنات
٥٠	١١	١٤	١٤	١٠	التربية
٢٥			١٠	١٥	الطب
٢٥	١٥	١٠			القانون
٢٥	١٠	١٥			الآداب
٢٥			١٣	١٢	الطب البيطري
٢٥	١٢	١٣			الادارة والاقتصاد
٢٠٠	٦١	٥٢	٤٩	٣٨	المجموع

حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من المراحل الاولى والثانية، وقام الباحثان بترتيب الدرجات التي حصل عليها المفحوصين تنازلياً فتراوحت درجاتهم ما بين (١١-٤٥)، بعدها اختيرت ٢٧% العليا والدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين. بعدها اجرى الباحثان الاختبار لعينتين مستقلتين، بهدف اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس، واعتبرت القيمة النهائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية، وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حريه (٨٠).

عاشراً: مؤشرات صدق المقياس/ قام الباحثان باستخراج انواع الصدق الاتية:

- ١- الصدق الظاهري (Face - validity) حيث تم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية لتقدير مدى قياس كل فقرة للمجال الذي وضعت من اجله.
- ٢- الصدق المنطقي (Logical validity) وقد تم ذلك من خلال تحديد مفهوم الضغوط النفسية الاربعة وتحديد مكوناتها والفحص المنطقي المنظم للفقرات ومدى تمثيلها للخاصية المقاسة، سواء كان ذلك بالنسبة للمحكمن وللباحثان عند اتخاذ القرار في مدى صدق الفقرة. ومن خلال النوعين السابقين للصدق تحقق صدق المحتوى.

- ٣- صدق البناء (Constrict validity) ويقصد به مدى قياس الاختبار او المقياس لمكون فرضي او الابعاد التي يتكون منها المكون الفرضي وفقاً لنظرية معينة (الظاهر، واخرون، ١٩٩٥، ١٣٥). حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد علاقة كل فقرة بالمجموع الكلي.



احدى عشر: ثبات المقياس (Reliability): يعد ثبات المقياس من متطلبات اعداد اي مقياس، لان الثبات يشير الى الحصول على نفس النتائج تقريباً التي حققها المقياس اذا ما اعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على الافراد انفسهم وباستخدام نفس التعليمات (علي، ١٩٩٦، ١٠٥) حيث قام الباحثان باستخراج الثبات بالطريقة التالية:

- طريقة اعادة الاختبار (Test-R-Test) قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الجامعة بشكل عشوائي على (٤٠) طالب وطالبة، بعدها اعاد الباحثان تطبيق المقياس على العينة واستخراج معامل الثبات بأستخدام معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات بين التطبيقين (٠,٨١).

وصف المقياس: تألف مقياس الضغوط النفسية الاربعة من (٤٠) فقرة هي اجمالي فقرات المقياس وامام كل فقرة ثلاثة بدائل هي (دائماً، احياناً، نادراً) وملحق (٢) يوضح ذلك، ويتم تصحيح الاجابة باعطاء ثلاثة درجات للبدل (دائماً) ودرجتين للبدل (احياناً) ودرجة واحدة للبدل (نادراً) وتحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المفحوص عن كل بديل يختاره لذلك فأن اعلى درجة هي (١٢٠)، وادنى درجة هي (٤٠) واتضح من خلال اجراءات البحث ان المقياس يتمتع بصدق المحتوى وصدق البناء المشار اليها سابقاً، اما معامل الثبات فقد بلغت بطريقة اعادة الاختبار (٠,٨١).

#### الوسائل الاحصائية:

- ١- اختبار مربع (كاي) لعينة واحدة: استخدم في معرفة دلالة الفرق بين المحكمين على فقرات المقياس.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون: استخدم في استخراج صدق البناء المتمثل في ارتباطات كل درجة بالدرجة الكلية للمقياس، وفي حساب معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
- ٣- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: استخدم في حساب الضغوط التمييزية للفقرات.

#### الفصل الرابع

لا توجد نتائج للفصل الرابع لكون هدف المقياس بناء اداة فقط لكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .

التوصيات والمقترحات.

**التوصيات:**

- ١- ضرورة الاهتمام بالوسائل الترفيهية داخل الجامعة وتفعيل التفاعل الاجتماعي للحيلولة من شعور الطالب بالملل وابعاده عن الاحساس بالاغتراب وخاصة طلبة الاقسام الداخلية.
- ٢- الاهتمام بالظروف الفيزيائية التي من شأنها اذا ما اهملت تصيب الطلبة بالإرهاق والشعور بالضغط البدني والنفسي والعكس صحيح.

**المقترحات:**

- ١- الاستفادة من المقياس من خلال تطبيقه على طلبة الجامعة للكشف عن اثر الضغوط النفسية الاربعة على سلوك الطلبة.
- ٢- بناء مقياس مشابه لطلبة المراحل الاعدادية وموظفي الدولة.

## المصادر

- ابو حطب، فؤاد عثمان (١٩٧٦) التقويم والقياس، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ، ط٢.
- خالد، خالد محمد (٢٠٠٧) مقياس الانهاك النفسي لدى منتسبي دوائر التعليم العالي، الانترنت، شب  
[www.amra.ac](http://www.amra.ac)
- الصرفي، عبد المجيد (١٩٨٥) اختبار مربع كاي. استخدامه في التحليل الاحصائي، بيروت، دار النضال، ط١  
طلعت منصور، فيولا الفتلاوي (١٩٨٩) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية، ط١.  
الظاهر، زكريا محمد، وآخرون (١٩٩٩) مبادئ القياس والتقويم، عمان، مكتبة دار الثقافة، ط١.  
عبد الخالق، احمد محمد (١٩٨٣) الابعاد الاساسية للشخصية. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.  
علي، علوم محمد (١٩٩٦) السلوك التربوي لمدرسي المرحلة الثانوية في محافظة بغداد، جامعة بغداد، كلية  
لثة دكتوراه غير منشورة.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠٧) الوقاية من الاضطرابات النفسية وسبل علاجها، دار هلا للنشر، الجيزة،  
غنيم، سيد محمد (١٩٧٣) سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، ط١.  
فائق، احمد وعبد القادر محمود (١٩٧٢) مدخل علم النفس والتربية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.  
كمال، محمد علي (٢٠٠٤) الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة الصحة النفسية، القاهرة.  
الكولي، صالح، الاغتراب والانسان المعاصر: (٢٠٠٣)، المركز القومي للمعلومات، شبكة نقل المعلومات.  
محمود، محمد محمود (١٩٩٥): دور الخدمة الاجتماعية من منظور إسلامية لمواجهة الشعور بالاغتراب  
يدعين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية، دراسة مطبقة على مؤسسات الرعاية الاجتماعية في القاهرة.
- Ebel. RL. (١٩٧٢) Essential of educational measurement. Newdersey. Prentice-Hc  
- Mathlock. S. (١٩٩٧) Basic. Concepts in item and test analysis. Texas universi  
- musanta,A. P. Sychology Testing (٢<sup>nd</sup> .ed) new York macmillan (١٩٨١

Research Title

**Building the four psychological pressure scale**

Prof.Dr.A. Nabil Abdel Aziz Abdel Karim  
Rasheed Faculty of Education for Girls

L.A. Tahreer Nazhan

Faculty of Arts Department of Educational and Psychological Sciences  
department of sociology

Summary

This research paper targeted financial building a tool reveals four pressures (shock, personal, exhaustion, alienation)

In Tikrit University students depending on(gender, specialization) variables that formed the research using ٢٠٠ students as samples from Tikrit University (٨٧) students had the scientific specialization and (١٣١) had the humanitarian specialization, researchers built a tool reveal the four pressures using statistical methods (chi square, correlation coefficient Bryson, T test for two independent sample.